

本書の使い方

記録した値は、自分自身が血糖や血圧のコントロールがうまくいっているか、食事療法や運動療法がうまくいっているかを振り返るきっかけになるだけでなく、医師が適切な治療を行う上での参考になります。受診時には持参するようにしてください。



尿検査でこんなことも分かります！

糖尿病の三大合併症の一つに「**糖尿病性腎症**」がありますが、高血圧を合併していると腎臓がダメージを受けやすく、腎症を悪化させることが分かっています。また、最近は、**慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease : CKD)** という病名も注目されていますが、こうした腎臓の病気は、尿たんぱくを調べることで、早期発見ができます。尿検査薬には、尿たんぱくや潜血を検査できるものもあります。



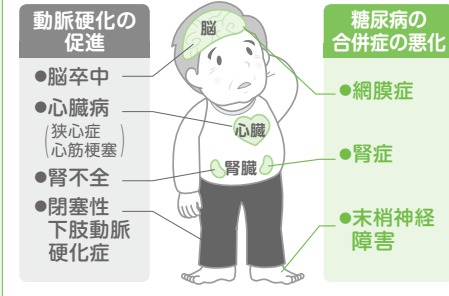
〈表の記入のポイント〉

- 「今日の振り返り」には、食事や運動のポイント・他の検査項目などを記入し、今日一日の日記代わりにしてください。
- 全部の項目が埋まらなくてもよいです。毎日、記録しましょう。

月日	体重 (kg)	尿糖検査			血糖値 (mg/dL)			朝		夜		食事量 (kcal)	運動量 (歩または kcal)	今日の振り返り
		朝食後	昼食後	夕食後	朝食後	昼食後	夕食後	血圧 (mmHg)	脈拍 (拍/分)	血圧 (mmHg)	脈拍 (拍/分)			
4/2	62.4	-	-	++				最高 120 / 85 最低	85	最高 132 / 90 最低	87	1,600 kcal	3,500	雨で散歩ができなかった。今朝、尿たんぱく(+)だった。
4/3	62.8	-	+	-	210			125 / 87	83	138 / 92	89	1,850 kcal	8,000	外食で昼食を食べ過ぎた。血圧も高め。
4/4	62.5	-	-	-				130 / 88	88	127 / 79	85	1,400 kcal	10,000	運動中、低血糖になりかけた。

糖尿病の人は、高血圧にも注意！ 家庭でも血圧測定を行いましょう

高血圧が糖尿病に与える影響



高血圧と診断され、治療が必要になるのは、**140/90mmHg 以上** ですが、糖尿病の人は、血圧が少し高い状態でも動脈硬化が進みやすいため、**130/80mmHg 以上** でも治療が必要となります。しかし、血圧は常に変動しており、病院などで測る診察室血圧だけでは、高血圧が見逃されているケースもあります。家庭でも血圧測定を行い、自分の血圧値をきちんと管理しましょう。

